

图
解

中林正雄 主编
黄徽 张钰 王莹 译
池学镇 安牧尔 审

安心安产

TUJIE
Anxinan Chan



黑龙江科学技术出版社

TUJIE

中林正雄 主编

黄微 张钰 王莹 译

池学镇 安牧尔 审

安心安产

安心安产



黑龙江科学技术出版社

安心安产

责任编辑 常 虹
封面设计 方大伟

图解安心安产

TUJIE ANXINANCHAN

中林正雄 主编
黄徽 张钰 王莹 译
池学镇 安牧尔 审

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

排 版 哈尔滨德赛图文技术开发有限公司

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 11.75

插 页 25

字 数 250 000

版 次 2000 年 2 月第 1 版·2000 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000

书 号 ISBN 7-5388-3451-6/R·724

定 价 48.00 元



前 言

在妊娠和分娩方面有许多细碎让人担心和渴望了解的东西，那些初次妊娠和面临分娩的未准妈妈多么希望身边有个能提供咨询的人。然而上一代的母亲、婆婆们的经验已经远远满足不了当今医学科学发展的需要。为了使对妊娠和分娩怀有恐惧、不安、困惑的年轻朋友能够安心顺利地孕育出你可爱的小宝宝，我们引进翻译出版了日本小学馆最新出版的《图解安心安产》一书。

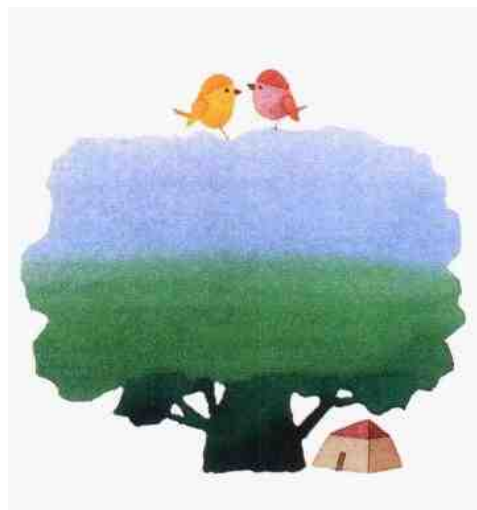
这是黑龙江科学技术出版社近年来继《现代家庭育儿百科》、《现代胎教与妊娠百科》之后推出的又一部妊娠与育儿系列医学科普类图书，是专门写给那些初次妊娠和分娩即将做母亲的朋友们看的书。

书中收集了大量关于妊娠与分娩方面人们迫切需要了解的内容，以图解的形式，将深奥的知识以简练易懂的文字传达给读者。

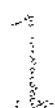
面对妊娠和分娩最理想的状态是心情平静地度过丰富多彩的每一天，以即将做母亲的坚定信念，做到临产不惧，确保小宝宝平安降生。本书可以作为保证孕妇平安分娩的指南，是未来妈妈的良师益友。

目

录

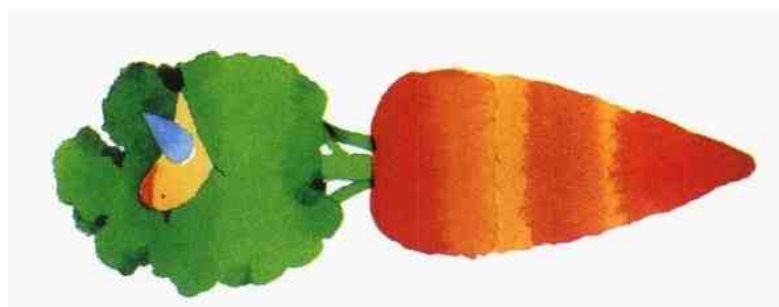


十月怀胎	1
母体与胎儿的变化	1
妊娠的不同时期胎儿的成长与脑的形成	
分娩机理第 1 部分	14
分娩	14
婴儿诞生的全部产程进展及孕妇须知	
分娩机理第 2 部分	22
剖宫产·吸引分娩·产钳分娩	22
难产原因及难产娩出经过	
分娩室整体指南	27
当前引人注目的分娩法	28
主动分娩法	28
水中分娩 / 站姿分娩 / 跪姿分娩 / 坐姿分娩	
即便是初次分娩也可放心	
顺产保健操	32
——附呼吸法	
恢复孕前的体形和健康状态	
产后保健操	37

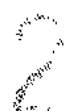


希望健康快乐地度过 孕 期 生 活

孕期生活注意事项及孕妇生活	42
妊娠后重新调整饮食习惯	
胎儿营养学	52
营养平衡 / 请注意不要过度摄取热量 / 控制食盐量 / 充分摄取钙质 / 巧妙摄取铁质	
备好这些即可放心	
孕妇的明智穿着方案	56
永葆青春靓丽	
头发和肌肤的特别护理	60
适度运动很重要	
孕妇游泳及孕妇保健操	62
宝宝是夫妻爱情的结晶	
需要丈夫通力合作	63

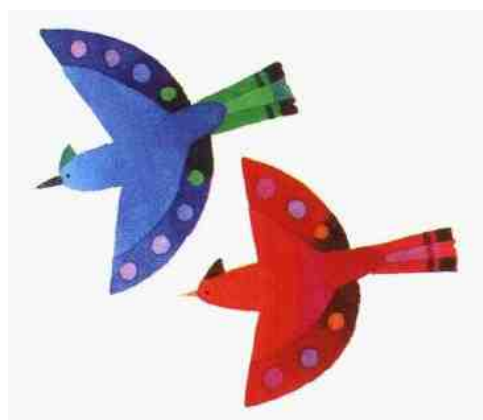


丈夫送给妻子的一份厚礼	
充满爱情的按摩	65
妊娠中的夫妻感情交流	
相互关爱的性生活	67
即便是妊娠中也可以	
爱的变奏曲	69
舒适的旅行方式和注意事项	
妊娠期间也要去旅行	73
婴儿用品的准备方法	75
母乳喂养	77
足见母乳神圣、伟大	
母乳知识	77
妊娠期间和产后改善乳汁分泌的按摩方法	81
胎教果真有用吗 该如何进行	
胎教	85
致双职工	88



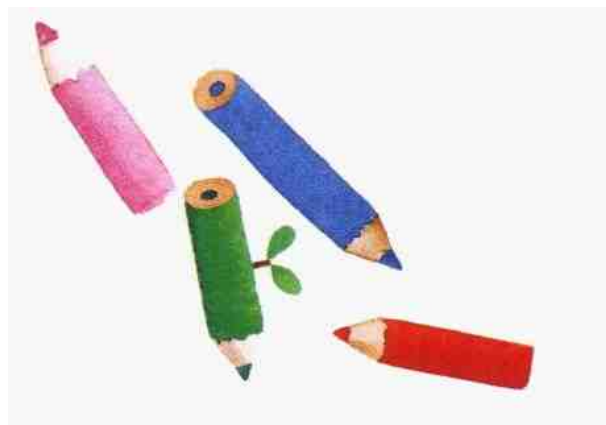
妊娠期间的不适症状 来自胎儿的信息——胎动

妊娠期间的不适症状		90
局外人无法理解的难耐和痛苦		
妊娠反应	90	明知是怀孕所致，但还是痛苦难忍
是异常流产前兆，还是常见现象		
腹胀和腹痛	94	腰痛及其他部位疼痛
		怀孕带来的棘手症状
诸多令人担忧的症状		皮肤的烦恼
眩晕 / 直立性眩晕 / 心悸、气喘 / 困倦 / 失眠 / 眼睛怕光 / 鼻塞 / 流鼻血 / 声音嘶哑 / 牙龈出血 / 烧心(反胃)、打嗝 / 体臭加剧 / 仰卧困难 / 打喷嚏 / 时遗尿 / 妊娠纹 / 毛发浓厚 / 副乳房		104
虽说常见，但有时也是危险信号		
浮肿	106	不适症状的中医治疗
痛苦难耐、令人厌烦		
便秘·痔疮	108	令人烦恼的妊娠呕吐、便秘、腰痛
		不适症状的穴位治疗
		114



一切了解了之后便可放心 必要的孕期检查 怀孕期间有可能出现的麻烦

怀孕了吗	预产期是什么时候	122
从初诊到分娩前需要接受		
健康检查		124
确认胎儿和母亲健康状况		
初诊检查		124
有益于检查母体健康和预防胎儿感染		
血液化验		126
了解健康状态的晴雨表		
尿检	130	同步观察子宫和胎儿状况 超声波断层检查 132
检查阴道中的病原体		
阴道分泌物及宫颈粘液的检查	131	所有孕妇都必须接受 其他检查 134
过度肥胖是平安分娩的大敌		
体重的测量与控制	过度肥胖的危害	135
妊娠期间不断增加的体重		
体重增加的部位		136
从自己的标准体重推算出		
确保平安分娩的理想体重		137
需要注意的是饮食和日常生活		
过度肥胖的预防措施		138
为了能平安顺利地分娩		
在哪里分娩		140
医院·产院的选择	140	需要多方注意 回外地父母身边分娩 143



正确掌握知识·做出适当处理

妊娠期间的问题

正确掌握知识·做出适当处理	145		
出血	145	双胎占1/100, 三胎占1/10 000	145
调查证实有10%~15%的孕妇会发生	148	多胎(双胎等)	159
流产	148	出血时需住院并保持绝对安静	160
妊娠晚期稍不留神即会成为诱因	150	前置胎盘	161
早产	150	常位胎盘早期剥离 / 前期·早期破水	161
高血压、水肿、蛋白尿是检查的重点	152	宫外孕 / 葡萄胎	162
妊娠中毒症	152		
孕妇中1/3罹患的疾病	154	子宫肌瘤 / 卵巢增大·卵巢囊肿	163
贫血	154		
臀位分娩约有2.5%的人得不到矫正, 半数要剖宫	156	因免疫力低下妊娠中易患	164
臀位分娩	156	感冒及其他传染病	164
	158	可怕的是母子感染	165
		性传播疾病	165
控制症状同时择机怀孕			166
患有慢性疾病者的妊娠问题			166
高龄初产			168

药物、疾病、X射线、治疗等 对胎儿的影响

对胎儿有影响的药物	170
产科的配药	172
对胎儿有影响的疾病	173
风疹	173
其他疾病	175
感冒·流行感冒 / 高烧 / 柯萨奇病毒感染 / 巨细胞病毒感染 / 弓浆虫感染症 / 麻疹 / 腮腺炎 / 带状疱疹 / 单纯疱疹 / 衣原体 / 生殖器疱疹 / 尖锐湿疣 / 阴道毛滴虫病 / 念珠菌病 / 梅毒 / 淋病 / 乙型肝炎 / 艾滋病 / 羊水过多症 / 甲状腺机能异常 / 糖尿病 / 肾脏病 / 妊娠中毒症	



关于 X 射线剂量和受照临界量的知识		179
X 射线对胎儿的影响	身体 X 光透视 / 牙齿 X 光透视 / 从 X 光室门前走过	179
超声波·多普勒对胎儿的影响	180	令人担心的食品与食品添加剂的危害性 食品·食品添加剂对胎儿的影响 187
妊娠中治牙、麻醉及其担心的问题		
治疗牙齿对胎儿的影响	181	身边的用具用品、生活环境的安全知识 日常生活对胎儿的影响 189
一旦妊娠为何夫妻双方就需要戒烟		
香烟对胎儿的影响	183	令人担忧的遗传疾病 192
为何孕前要控制酒量而孕后要戒酒		
饮酒对胎儿的影响	185	过敏性疾病的知识及妊娠、产后的对策 过敏症对胎儿的影响 193

5

行动准备与心理准备 准备分娩

想怎样分娩		
分娩法面面观		197
自然分娩 / 引产 / 镇痛分娩 / 拉玛兹无痛分娩方法 / 无痛分娩 / 麻醉分娩的种类 / 剖宫产 / 主动分娩法		
知而后安，驾驭分娩		
分娩机理与顺产要领		201
产程进展 / 阵痛		
产程进展与顺产要领及注意事项		202
练习呼吸法和用力法		203
把握征兆，悠然待机		
临产征兆与住院时机		205
知识与预防		
分娩异常		207
使母体恢复·了解育儿知识		
住院生活规则		210



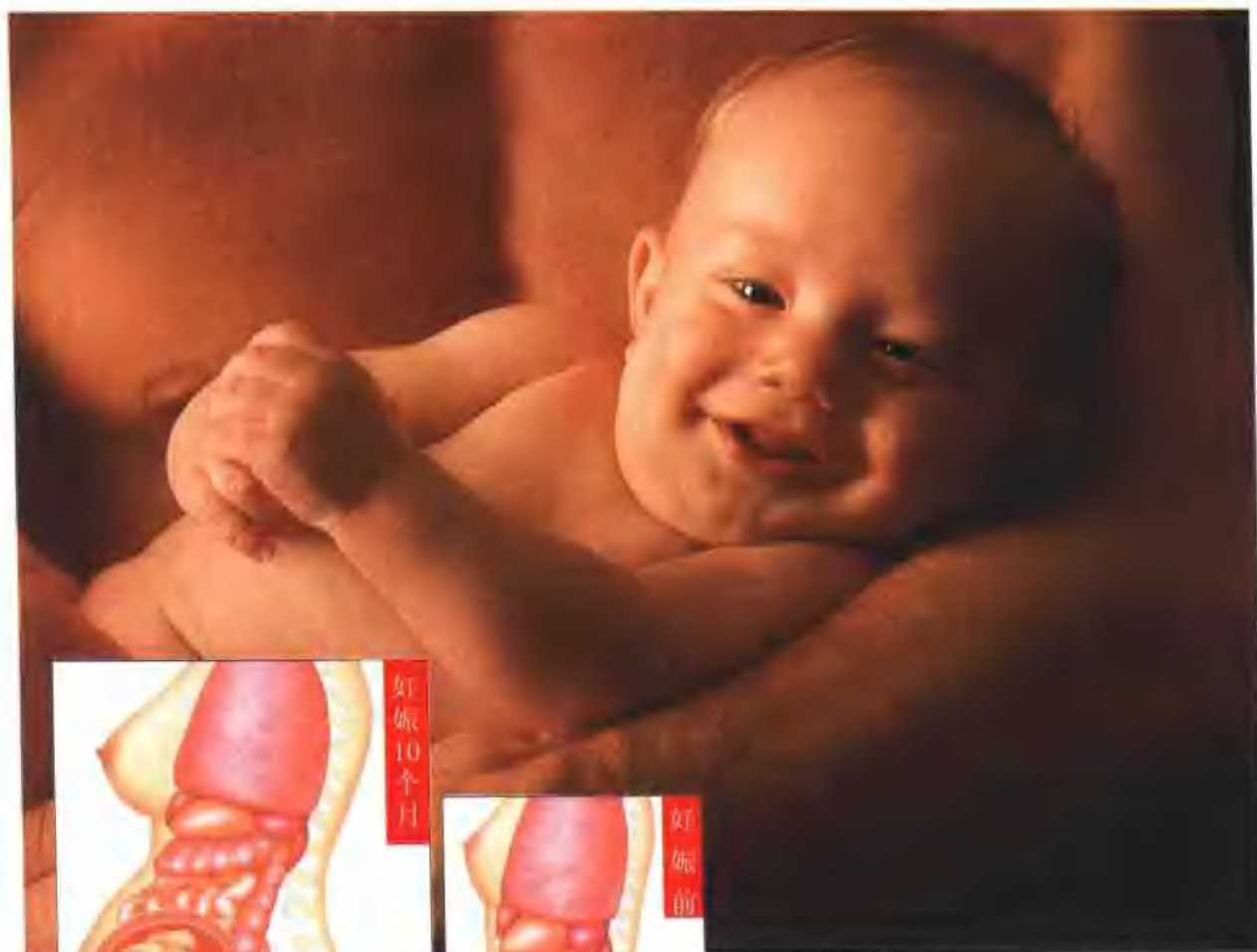
6

要注意 产后的生活

产后的心理和身体	早日调养身体 适应新的生活	213
恶露 · 出血 · 月经 · 麻烦		213
竭力站胜		216
产后躁狂症		219
日程安排要合理		221
产后的生活		221
产后常见的小故障		224
丈夫的安慰与配合至关重要		227
产后的性生活与避孕		227
学会看懂病历内容	医学略语解释	227

母体与胎儿的变化

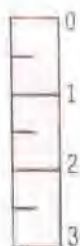
妊娠的不同时期胎儿的成长与脑的形成



妊娠中的280天是女性认识自身变化之惊人且不可思议的时期。只有女性可以体验到这种变化，真是一段奢侈的时刻。

另一方面，胎儿的发育非常惊人。仅仅是一个小小的受精卵就可以成长为3公斤左右的人，原来只是细管状的脑最终却可以具有1000亿个脑细胞。

这种变化可以说是神秘的，现将其分为母体、胎儿及胎儿的脑等三部分逐一介绍。



7 周的胎儿

- 身长大约2~3厘米。
- 头臀径大约1厘米。
- 重量4克左右。
- 心脏、胃、肠等内脏初具规模。
- 眼睛耳朵嘴也大致形成。
- 大脑急速发育，头部已发育成人的头部形状。

头臀径——胎儿从头到臀的长度。



母亲察觉自己怀孕了。尽管母亲并没有感觉到，其实胎儿这时的活动已很多了。脊髓也已始形成。

妊娠 25 天



妊娠 30 天



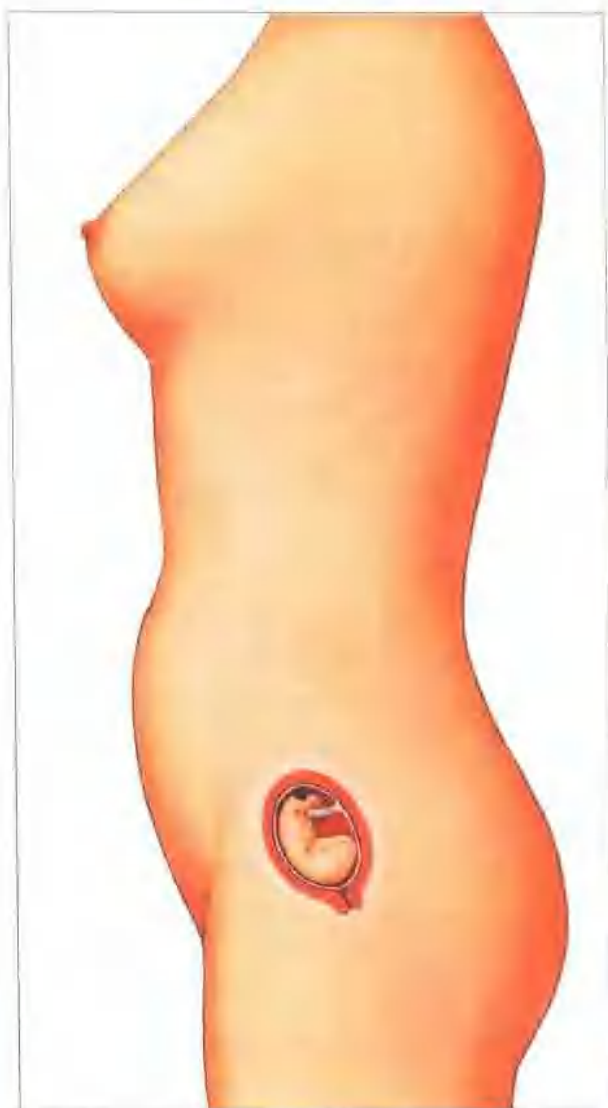
胎儿的脑

- 怀孕不久时胎儿的脑仍然呈管状。
- 下部的延髓逐渐形成。

妊娠

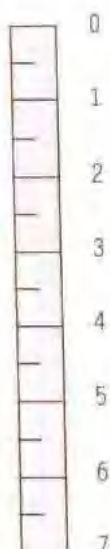
2
个月

(4~7 周)



母体的特征

- 子宫比鸡蛋稍大。
- 月经停止。
- 基础体温仍呈升高状态。
- 乳房发胀。
- 开始有早孕反应。
- 尿频。
- 下腹发胀。



11 周的胎儿

- 身长8~9厘米。
- 头臀长4.3厘米左右。
- 体重大约30克。
- 头部长度为身长的1/3，脸部基本与人的脸型相仿。
- 皮肤透明，可以看到内脏。



怀孕第8周左右，胎儿的皮肤已经有感觉，“痛”、“痒”等皮肤刺激使脑部更发达。

妊娠40天

妊娠50天



胎儿的脑

- 胎儿在母体内平均每天产生5 000~6 000万个神经细胞。

妊娠

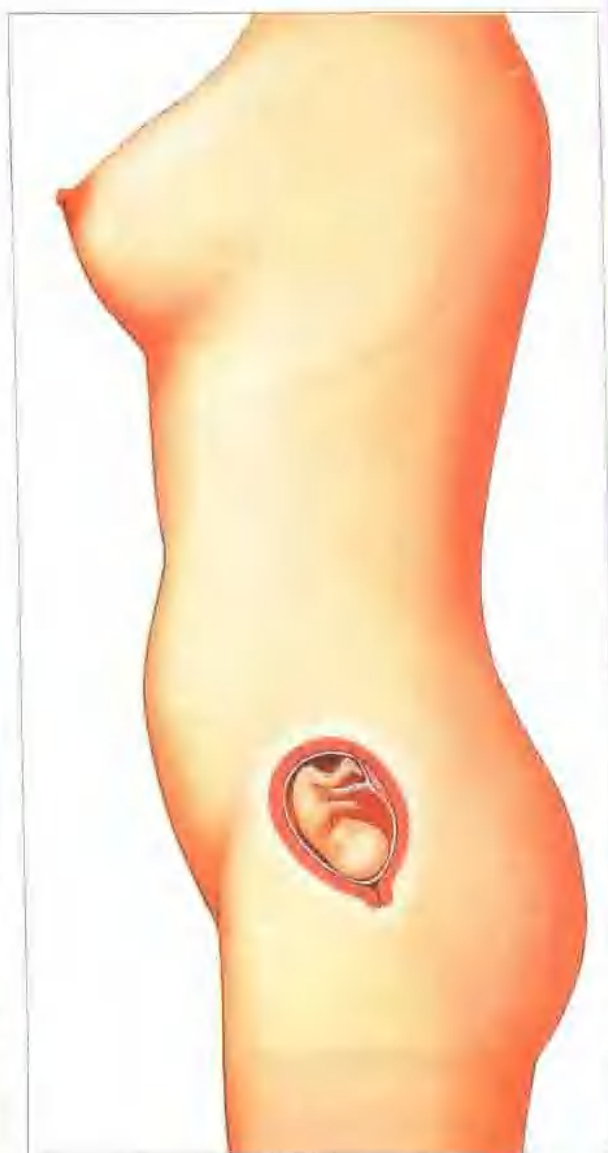
3

个月

(8~11周)

母体的特征

- 子宫如拳头大。
- 基础体温继续呈升高状态。
- 妊娠反应严重。
- 乳白色分泌物增多。



妊娠 4 (12~15周)

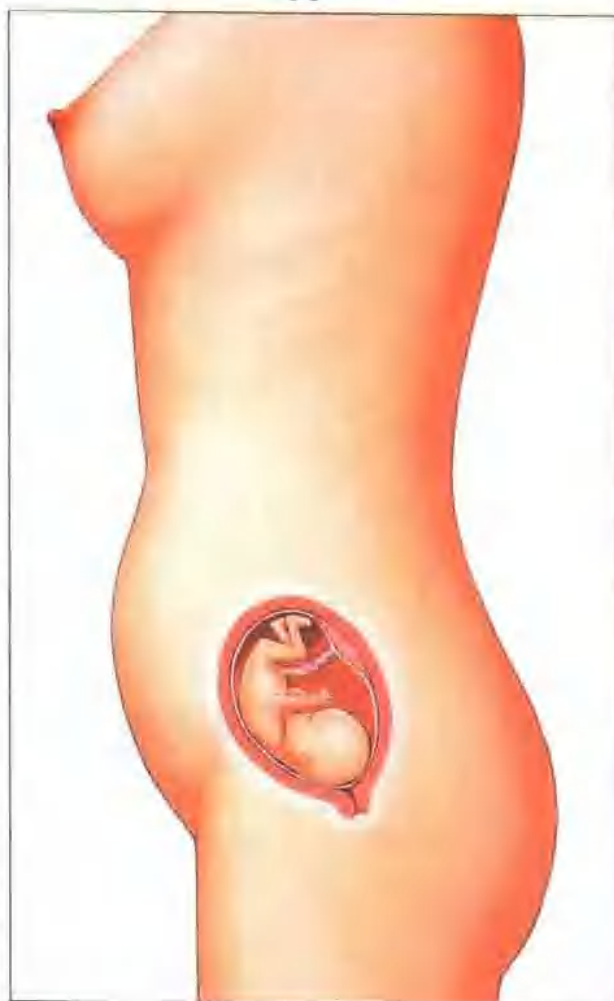
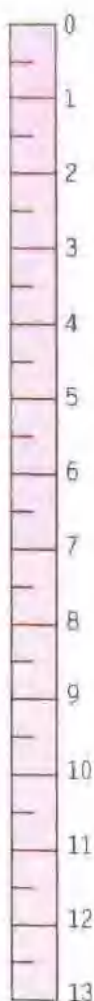
4
个月



15 周的胎儿

- 身长约 15 厘米。
- 大横径约 3.5 厘米。
- 体重 120 克左右。
- 内脏的形态基本完成，机能尚未开始发挥。
- 皮肤加厚变得更结实。

大横径——头盖从左至右的最宽直径。



母体的特征

- 子宫大小如同婴儿的头。
- 胎盘形成，已无流产的危险。
- 从第 14 周左右开始基础体温逐渐下降。

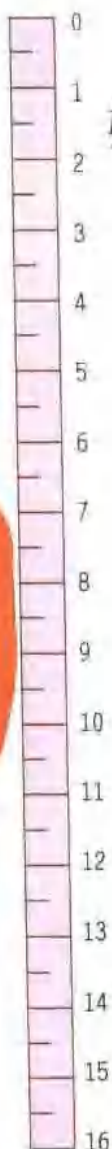


胎儿的耳朵从怀孕 4 个月开始即可听清子宫外部的声音。如果突然听到很高的声音，胎儿就会迅速反应。

妊娠 100 天胎儿的脑

- 脑部重要的记忆系统“海马”开始在大脑中形成。





妊娠

5
个月

(16 ~ 19 周)



母体的特征

- 子宫的大小象成人的头。
- 子宫底的高度为 14~18 厘米。
- 乳腺发达，乳房变大，乳头颜色变深。
- 有时会流出黄色乳汁。



脑的记忆系统开始启动，胎儿能够记住频繁入耳的母亲的声音，每当听到母亲的声音时放心地认定“啊，是熟悉的声音”。

19 周的胎儿

- 身长约 25 厘米。
- 大横径约 4.5 厘米。
- 体重 300 克左右。
- 胎儿的运动活跃起来，母亲会明显感到胎动。
- 全身长出胎毛，手脚长出指甲。

5 个月胎儿的脑

- 大脑部分已长得很大，但表面还没有褶皱，很光滑。



妊娠

6
个月

(20 ~ 23 周)

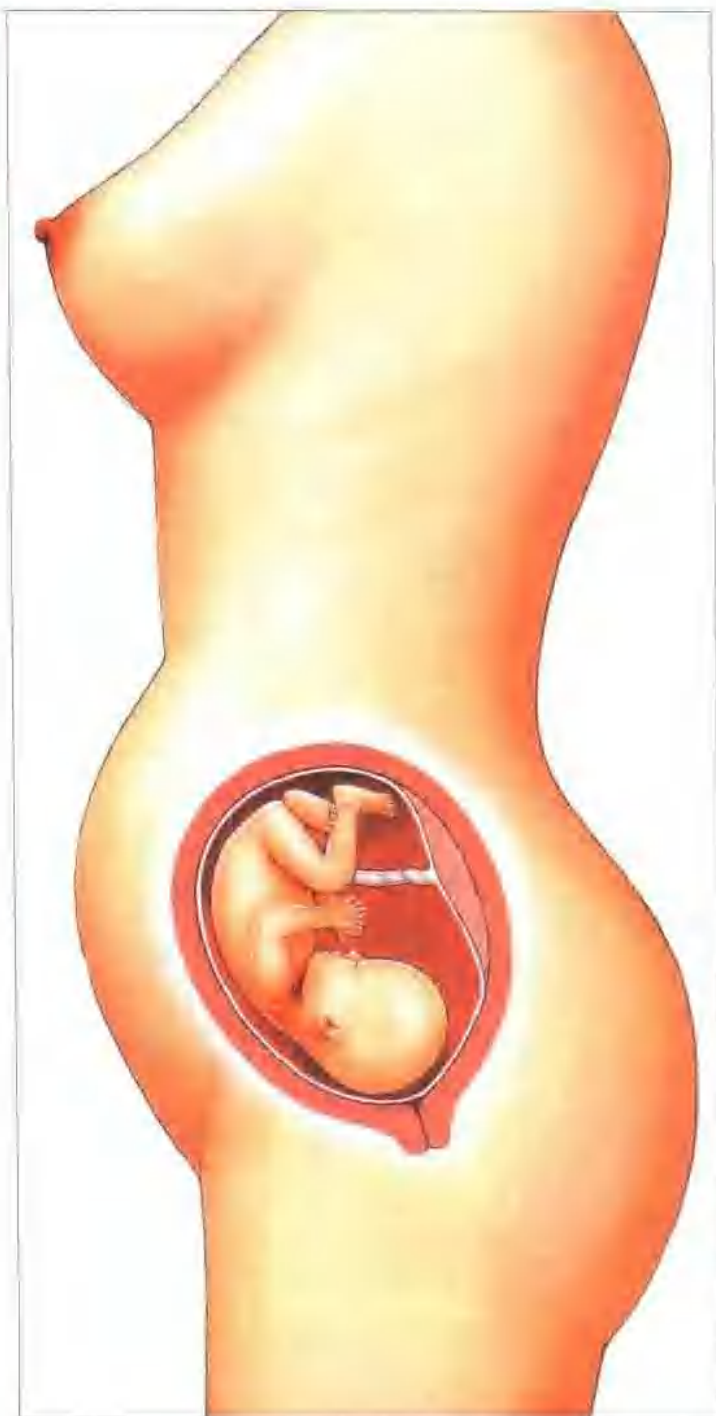


6 个月胎儿的脑

- 大脑皮层没有皱褶，但信息处理能力加快。
- 脑的记忆系统越来越发达，不仅能记住母亲的声音，而且还可以模糊地感到母亲的气息并开始记在脑中。
- 分娩时脑的重量可达400克，这是从零发育成的，其增长速度令人惊讶。
- 脑分为男性脑和女性脑，4个月开始男孩分泌雄激素女孩分泌雌激素，对脑部有直接的影响。

母体的特征

- 子宫底部的高度为18~20厘米。
- 乳晕上出现米粒大的小疙瘩，这是蒙哥马利腺（乳晕腺）。
- 腹部明显突出。
- 几乎所有的孕妇都能感到胎动，如果能记下胎动时的感受那是最好的。
- 因为子宫变大，所以下半身的静脉受压迫，易患痔疮和静脉曲张。
- 注意体重的增长，要每周测1次体重。
- 分泌物越发增多，应勤换内衣。



23 周的胎儿

- 身长大约30厘米。
- 大横径5.6厘米左右。
- 体重大约650克。
- 还消瘦，皮肤皱纹很多。
- 全身被奶油样胎脂覆盖。
- 胎儿已长出眉毛和睫毛。
- 如果母亲感到饥饿时胎儿也会感到饥饿，胎儿可从母体自然摄取营养，所以，认为胎儿不会感到饥饿是错误的。
- 相反，如果母亲吃饱，胎儿也会有饱食感。
- 胎儿用脑感觉母亲的饥饱。
- 即便非常忙孕妇也不要忍饥挨饿，按时用餐十分重要。



肾脏机能更发达。从20周左右开始胎儿在羊水中小便。胎儿吸进羊水，在小肠全部过滤。



嗅觉已完备，闻气味的准备工作已完成。即使在羊水中胎儿也开始能闻到母亲的气味。



母亲感到强烈胎动时胎儿正用脚踢子宫壁。这时羊水摇动，胎儿的皮肤受刺激。